

Marinatura leggera e piccante a base di yogurt

Tempo totale **35 Min** 5 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.252 kJ / 775 kcal

Grassi: **6,3 g** Proteine: **37,5 g**
Carboidrati: **139,3 g**

INGREDIENTI

1 Porzioni

160 ml	<u>Salsa di Soia a</u> <u>Fermentazione Naturale</u> <u>Kikkoman</u>
120 g	di miele
25 g	di zenzero tritato
200 g	di cipolla tritata
20 g	di curry in polvere
400 g	di yogurt naturale

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Prendere la Salsa di Soia Kikkoman a fermentazione naturale, il miele, lo zenzero e la cipolla tritati, il curry e lo yogurt.

Passaggio 2

Mescolare gli ingredienti con un robot da cucina fino a ottenere un composto omogeneo.

Passaggio 3

Utilizzare per marinare qualsiasi tipo di carne.

Passaggio 4

Per marinare manzo e maiale, lasciar riposare per una notte.

Passaggio 5

Per marinare il pollo, lasciar riposare per qualche ora.